

今年3月と4月には「老年症候群」について、
5月から体力測定の方法を具体的にお知らせしてきましたが、測定してみましたか？

5月…開眼片足立ち	(バランス能力測定)
6月…タイムト・アップ & ゴー	(機能的移動能力)
7月…通常(最大)歩行速度	(移動能力)
8月…長座体前屈	(柔軟性)

今月は、動的バランス能力・柔軟性を測定する方法として
ファンクショナル・リーチをご紹介します。

測定器具は特別なものを必要としません。

準備

- ・メジャー
- ・目印に使用する付箋
- ・ビニールテープ(色つきが良い)

測定準備

- ・壁などを測定板として使用する。
- ・足元にビニールテープで目印を付ける(立位時、足指先にテープ目印があるように)

測定方法

- ・腕を前方に肩の高さまで挙げ、かるくこぶしを握る。
この時に第3関節の地点を開始地点として「壁」に付箋で目印を付ける。
- ・上記の姿勢から手を前方に伸ばす。
壁に手をつけないこと。足は動かさないこと。
- ・手を伸ばした時の最遠での第3関節の壁の位置に付箋で目印を付ける。
- ・手を伸ばした状態から、自力で開始姿勢に戻れば測定終了。
- ・開始地点と最遠地点の投影距離(直線距離ではない)をメジャーで測定する。

注意事項

- ・左右どちらの上肢で測定しても良い。

測定値基準値

- ・男性…33センチから36センチが中程度の柔軟性。
29センチ以下の場合、柔軟性は低い。
- ・女性…30センチから33センチが中程度の柔軟性。
25センチ以下の場合、柔軟性は低い。

さて、貴方の動的バランス能力と柔軟性は？

・・・次回に続く